

介護予防講演会

めざせ、いきいき生活！！

日本の平均寿命は男性 80 歳、女性 86 歳と世界有数の長寿国です。最近、「元気に生活できる期間」を表す健康寿命も注目されており、男性 70 歳、女性 74 歳といわれています。平均寿命と健康寿命には約 10 年差があり、病院通いが続いたり、介護が必要になったりと、健康でない期間といえます。健康でない期間をできるだけ短くし、いきいきと毎日を過ごすため、地域住民が立ち上がり運動などの取り組みをスタートさせている地域があります。

今回の講演会では

恵庭市の「いきいき百歳体操」の取り組みを学び、

明日からの皆さんの生活に役立てましょう。

場所

レ・コード館
シアター

日時

12 月 7 日（月）
午後 2 時～ 3 時

講師

恵庭市保健センター
介護予防・自立支援担当
佐藤和彦氏（作業療法士）



申込先

保健福祉課介護支援係

（山田、高橋、仙波）

申込期限

12 月 4 日

47-2113